

食育だより

五日市南地区学校給食センター

平成24年度

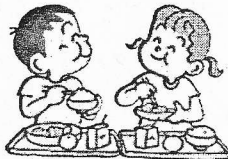
4月号

4月になり、新しい学年でのスタートに、子どもたちは張り切っているようです。元気いっぱいの新入生を迎え、学校も活気づいています。

子どもたちの楽しみにしている給食が、10日(火)から始まります。今年度も、安全でおいしい学校給食を実施していきたいと思ひます。保護者の皆様のご理解とご協力をお願いします。

学校給食について紹介します！

学校給食は教育の一環として行われており、バランスのよい食事を提供することで、子どもたちの成長に見合った栄養量を確保し、心身の健康の増進を図ることができます。また、食事のマナーや社会性等について学ぶ時間でもあります。



◆ 献立内容について

献立は、主食・ミルク・主菜・副菜・デザートを中心にバランスよく組み合わせています。主食は、曜日によって異なります。

デザート

時々、季節の果物等をつけています。

牛乳

毎日 200ml の牛乳をつけています。

主食

ごはんは週4回、パンは週1回です。学年によって量が異なります。

食物繊維の摂取に努めるため、麦ごはんや五穀ごはんを出しています。

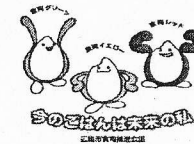
おかず(主菜・副菜・汁物)

煮物・揚げ物・和え物・汁物などをバランスよく組み合わせています。

高野豆腐や切干しだいこんなど伝統的な食材を取り入れています。

◆ 広島市の食育と学校給食

広島市では、子どもたちの健やかな体と豊かな心を育むため、目標を定めて食育を推進しています。そこで、子どもたちが食べることにより、さまざまなことが学べるよう、地場産物を活用したり、「食育の日」の献立や教科と関連した献立を取り入れたりして、学校給食を「生きた教材」として活用しています。



◆ 学校給食での取組

食育の日(わ食の日)

毎月19日は、食育の日(わ食の日)です。広島市では、食育の日に「ひろしまっこ汁」を取り入れています。ひろしまっこ汁は、ちりめんいりこでとっただしに、旬の食材を加えたみそ汁で、ちりめんいりこも具として一緒に食べます。

毎月、ひろしまっこ汁と伝統的な食材を使った料理を組み合わせた一汁二菜の和風の献立を実施します。



地場産物の日

広島市では、月4回地場産物を使う日を設け、そのうち2回を「地場産物の日」として生徒に紹介しています。その日以外の献立でも、できるだけ県内産物を使用するよう努力し、地場産物のよさや大切さを子どもたちに伝えていきます。

毎月配付している献立表について

献立表には、献立名と使用食材を記載しています。また、郷土食・行事食・教科と関連した献立・地場産物を取り入れた献立なども紹介しています。

献立名	食材	献立名	食材
①五穀ごはん ②ちりめんいりこ ③炊き飯 ④つごこんやく ⑤おぼろ ⑥おぼろ汁 ⑦みそ汁 ⑧みそ汁	①五穀ごはん ②ちりめんいりこ ③炊き飯 ④つごこんやく ⑤おぼろ ⑥おぼろ汁 ⑦みそ汁 ⑧みそ汁	①五穀ごはん ②ちりめんいりこ ③炊き飯 ④つごこんやく ⑤おぼろ ⑥おぼろ汁 ⑦みそ汁 ⑧みそ汁	①五穀ごはん ②ちりめんいりこ ③炊き飯 ④つごこんやく ⑤おぼろ ⑥おぼろ汁 ⑦みそ汁 ⑧みそ汁

●赤の食べ物…おもに体をつくるもとになるもの

肉、魚、卵
牛乳・乳製品
豆・豆製品、海そう

△黄色の食べ物…おもにエネルギーのもとになるもの

ごはん、パン、めん
いも類、砂糖、油

□緑の食べ物…おもに体の調子を整えるもとになるもの

野菜、果物
きのこ類

郷土食・行事食・教科と関連した献立・地場産物の日等の特色のある献立は、枠の中に記載されています。

エネルギー量(kcal)やたんぱく質量(g)を記載しています。